

# H29 2月 献立表

ほどがや地域活動ホームゆめ

日	月	火	水	木	金	土
			2月 1日 ごはん 清汁 (しめじ) 魚のゆずみそ焼き 油揚げの詰め煮 葱葉の胡麻和え	2月 2日 パン (バターロール) 8gマーガリン コンソメスープ コロッケ 野菜サラダ (ハム・チーズ) 牛乳	2月 3日 ちらし寿司 つみれ汁 とりつくねと菜の煮物 昆布豆	2月 4日 ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) 豚肉の生糸焼き 洋野菜の吉野煮 梓三絲
			620 kcal	660 kcal	610 kcal	710 kcal
2月 5日	2月 6日	2月 7日	2月 8日	2月 9日	2月 10日	2月 11日
ごはん けんちん汁 肉じゃが 余ぐる山かけ ストロベリーパバロア	ごはん 味噌汁 (麩、納豆) チキンピカタ もち米蒸し団子 煮浸し (白菜、油揚げ)	ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) メンチカツ リヨネーズポテト 野菜の辛し和え	ごはん 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 赤魚の揚げ揚げ甘酢あん 牛肉と牛蒡の煮物 ヨーグルト	ごはん 酸辣湯 八宝菜 餃子 果物 (マンゴー)	ごはん 清汁 (はんぺん、かいわれ) 魚の照り焼き 星華の柚子味噌煮 マカロニサラダ	建国記念日 
740 kcal	640 kcal	690 kcal	720 kcal	650 kcal	590 kcal	
2月 12日	2月 13日	2月 14日	2月 15日	2月 16日	2月 17日	2月 18日
	ごはん 味噌汁 (白菜、麩) すきやき風煮 梅きゅうり和え 温泉卵	かき揚げうどん ゆかり御飯 さつま芋の「けつ」煮 即席煮け	ごはん 清汁 (なると、ねぎ) 豚肉のネギ塩ダレ ほうれん草と卵の炒め物 はるまめ酢の物	石狩御飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) ふろふき大根鶏味噌かけ 白菜漬 牛乳	ごはん カリフラワーのスープ ビーフシチュー コールスローサラダ 果物 (みかん)	ごはん 清汁 (しめじ) 家畜豆腐 春巻き 漬物 (しば漬汁)
	700 kcal	700 kcal	600 kcal	660 kcal	750 kcal	720 kcal
2月 19日	2月 20日	2月 21日	2月 22日	2月 23日	2月 24日	2月 25日
ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) さばの塩焼き 田舎煮 きゅうりの沢庵和え	カレーライス 小松菜のスープ 野菜サラダ 漬物 (福神漬・ラッキョ) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 (玉葱、麩) ぶり大根 揚げだし豆腐 キャベツのなめたけ和え	ごはん 味噌汁 (豆腐なめこ) とんかつ ポテトサラダ プロキョリの薬膳和え	ごはん 豚汁 魚の粕漬け焼き 鶏肉とサトイモのうま煮 ピーナッツ和え	ごはん スーミータン えびのチリソース炒め ジャマポテト 納豆のナムル	チキンライス チャウダー きのこのキッシュ 果物 (みかん)
690 kcal	760 kcal	660 kcal	670 kcal	600 kcal	660 kcal	600 kcal
2月 26日	2月 27日	2月 28日	★メニューは変更になる場合があります。又、カロリーは目安です。 ★8gマーガリン(60 切)は総カロリーに含まれておりません。 ★11日(土)・12日(日)・26日(日)はお休みになります。			
	山菜そば 福菊ずし ほうれん草の胡麻和え スイートポテト	ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) 鯨のちやんちゃん焼き じゃがいもをほろ煮 牛乳				
	600 kcal	700 kcal				